Southern Health Santé Sud

Collations estivales santé

Idées de collations santé par temps chaud

Les collations estivales santé sont importantes pour maintenir nos niveaux d'énergie, mais certaines d'entre elles peuvent facilement fournir plus de gras, de sucre et de sodium que nécessaire. Assurez-vous de garder les collations froides « au froid » dans un sac isolant avec bloc réfrigérant.

- Sucettes glacées aux fruits et au yogourt préparées à la maison en mélangeant des fruits et du yogourt faible en gras.
- Raisins congelés, baies fraîches ou congelées, ou autre fruit de saison.
- Mélange de randonnée préparé à la maison avec du maïs soufflé, des céréales de grains entiers et des fruits séchés.
- Poivrons tranchés et carottes miniatures avec houmous ou trempette maison au yogourt.
- Bagels miniatures de blé entier avec beurre de noix ou de pois.

Le saviez-vous?

- Les boissons gazeuses contiennent 2 c. à thé de sucre ajouté par ½ tasse – c'est plus de sucre que ce dont le corps a besoin et ce n'est pas bon pour les dents!
- L'eau est le meilleur hydratant qui soit et constitue ce qu'il y a de mieux lors de journées chaudes et humides. Ajoutez des baies ou des tranches de citron, de lime ou d'orange pour modifier le goût!

Creusez plus profondément...

- Aimez sur Facebook « Fruits and Veggies – Mix it up »
- Renseignements sur la salubrité des aliments en été : http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/summer-ete-fra.php
- Les diététistes du Canada - www.dietitians.ca

Mise en garde : Certaines recettes ou suggestions d'aliments pourraient ne pas convenir aux personnes souffrant d'allergies. Veuillez vérifier auprès de votre école pour savoir quels aliments sont acceptés dans la salle de classe.

2012-2013

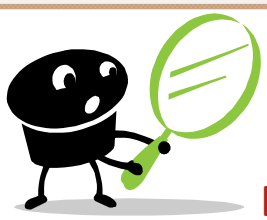
Un esprit sain dans un corps sain

Fixez-vous un objectif SMART pour améliorer votre activité physique. Un tel objectif est précis, mesurable, réalisable, pertinent et limité dans le temps.

1. Que pouvez-vous faire pour être plus actif? Choisissez une activité que vous aimez.
2. Quand? Quels jours de la semaine et à quelle heure?
3. Où?
4. Qu'avez-vous besoin?
5. Une fois votre objectif fixé, étudiez-le et voyez s'il est réaliste. Ensuite, essayez-le! Si ça ne fonctionne pas, apportez les modifications nécessaires!

Exemple d'un objectif SMART :

- **Chaque dimanche après le dîner, nous jouerons à un jeu actif en famille pendant une heure au parc.**



Défi gustatif

Les pois chiches!

- Petites et rondes légumineuses de couleur havane.
- Font partie du groupe des viandes et des substituts du Guide alimentaire canadien.
- Source de protéines et de fibres.
- Vendus en conserve ou secs.
- Peuvent être ajoutés aux salades, mélangés dans le houmous et rôtis pour une collation facile, entre autres.
- Pour obtenir d'autres recettes contenant des pois chiches, visitez pulsecanada.com.

Pois chiches rôtis à la cannelle

Donne 2 tasses (500 ml)

Ingrédients

1 tasse (19 oz / 560 ml) de pois chiches, égouttés et rincés
1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
2 c. à thé (10 ml) de cannelle
2 c. à thé (10 ml) de sucre

Mode d'emploi

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Égoutter et rincer les pois chiches et les sécher à fond au moyen d'un essuie-tout. Les placer dans un grand bol et les mélanger avec l'huile d'olive. Mettre de côté.
3. Mélanger la cannelle et le sucre. Incorporer aux pois chiches et les placer sur une plaque de caisson non graissée.
4. Cuire au four pendant 50 minutes ou jusqu'à consistance croquante. Ranger dans un contenant hermétique pendant 3 jours.

Adaptation de: Fondation des maladies du coeur - http://www.heartandstroke.com

Ajoutez quelques poignées de cette préparation aux dîners comme collation ou savourez-la en route!

Pour vous informer sur d'autres sujets lies à la nutrition, consultez la section « Nouvelles » du site www.rha-ce ou communiquez avec Info Santé au 1 888 315-9257.

Équipe des services de nutrition
T 204-428-2736

Ce document peut être photocopié en entire à condition que la source soit mentionnée.